SICAK HAVA İLÇEMİZDE YAŞAMI ETKİLİYOR!
Tarih: 27.06.2007 Saat: 16:43
Konu: TASOVA HABER



SICAK HAVA İLÇEMİZDE YAŞAMI ETKİLİYOR!

Küresel ısınmanın sebep olduğu aşırı sıcak ve düzensiz yağışların dünyayı olumsuz etkiliyor. Afrika üzerinden gelecek sıcaklar Marmara ve Akdeniz bölgeleri başta olmak tüm yurdu etkiliyor.27 Haziran 2007Çarşamba günü İlçemizde Öğle 13.30'da sıcaklık açık alanda 42 derece olarak ölçüldü.Uzmanlar zorunlu olmadıkça 11.00 -15.00 saatleri arasında dışarıya çıkılmamasını öneriyor.Sağlık Bakanlığı, valililiklere gönderdiği genelge ile 'Kamu çalışanlarına gerekirse sıcak tatili verin' önerisinde bulundu.

SICAK HAVALARDA HANGİ ÖNLEMLER ALINMALI;

-Günün en sıcak saatlerinde (11.00-15.00) mecbur kalınmadıkça dışarı çıkılmamalıdır.
-Dışarıda bulunulduğunda açık renkli, hafif, bol ve uygun kumaşlardan yapılan giysiler tercih edilmeli, geniş kenarlı ve hava delikleri olan şapka giyilmeli ve uygun güneş gözlüğü kullanılmalıdır.
-Dışarıda çalışması gerekenler mümkün oldukça güneş altında korunmasız kalmamaya, ağır eforlardan kaçınmaya, sık ve bol tuz içeren sulu gıdalar almaya dikkat etmelidirler.
-Güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde (11:00-15:00) denize girilmemeli ve güneşlenilmemelidir. Bu saatlerin dışında denize girmek isteyenler güneş kremi, şapka ve gözlük gibi gerekli koruyucu önlemleri almalı ve uzun süre kesintisiz güneşlenmemelidir. En az 15 faktörlü koruma kremleri kullanılmalıdır.
-Spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır.
-Risk altındaki yetişkinler ve yaşlılar, günde en az iki kez güneş veya sıcak çarpması yönünden izlenmelidir. Bebekler ise bu açıdan daha sık izlenmelidir.
-Bebek, çocuk, engelliler ve hayvanlar kapalı ve park etmiş araçlarda kesinlikle bırakılmamalıdır. Araçların iç ısıları, klima olsa dahi park edildikten çok kısa süre sonra yükselmektedir. Araç terk edilirken herkesin dışarı çıktığından emin olunmalıdır.
-Kapalı alanlar iyi havalandırılmalıdır.
-Güneş gören pencereler perde vb. güneşliklerle gölgelendirilmelidir.
-Vücut ısısının yükselmemesi için sık sık duş alınmalı, bunun mümkün olmadığı durumlarda ayaklar, eller, yüz ve ense soğuk suyla ıslatılmalı veya silinmelidir.
-Normal zamanlarda olduğu gibi ?Aşırı Sıcaklar'da, dört temel besin grubunda bulunan çeşitli besinler dengeli ve yeterli miktarlarda alınmalıdır.
-Kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı, kafein içeren içecekler yerine de süt, meyve suyu, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.

-Yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı, yemeklerde bitkisel sıvı yağlar kullanılmalıdır. Yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyunda veya az suda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.

BOL BOL SU İÇİN ÖNERİSİ

-Vücut direncini artırmak ve vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral almasını sağlamak için bol miktarda sebze ve meyve tüketilmelidir.
-Terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için her zamankinden daha fazla miktarlarda sıvı alınmalıdır.
-Susuzluk hissi olmasa bile her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) sıvı tüketilmelidir.
-Sıvı alımında su içmek esas olmakla beraber, su dışı sıvı alımında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir. Eğer doktor tarafından sıvı alımı kısıtlanmış veya idrar söktürücü ilaç kullanılması söz konusu ise ilgili doktora başvurmak gerekir.
-Mide kramplarına neden olabileceği için çok soğuk ve buzlu içecekler tercih edilmemelidir.
-Kafein, alkol ve fazla miktarda şeker içeren içecekler vücuttan daha fazla sıvı kaybına yol açtığı için tüketilmemelidir.
-Dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin, tüketiminden kaçınılmalı, çabuk bozulma riski olan besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) açıkta bekletilmemeli.